

УДК 615.82:615.851.5:616-001.21:612.67

Яницька К.Ю.¹, Бурка О.М.²

¹студентка, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. пед. наук, доцент НУ «Запорізька політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ

З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

За статистичними даними, в Україні захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) знаходяться на третьому місці серед всіх патологій, одразу після серцево-судинних і онкологічних хвороб [4].

За даними ВООЗ, фізична терапія являє собою ефективний метод реабілітації при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату. Цей вид лікування спрямований на поліпшення функціональності, зменшення болю та покращення якості життя пацієнтів/клієнтів [3].

Питання проблематики захворювань ОРА з кожним роком стає все більш актуальним. За останні 3-4 роки дослідження цієї проблематики збільшилось втричі, як у роботах українських, так і закордонних науковців. Наразі доведено, що фізична терапія повинна бути невід'ємною частиною нашого життя, адже тільки під час пандемії, у зв'язку з дистанційним навчанням та роботою, відсоток скарг населення на здоров'я, особливо стану ОРА, значно збільшився.

Болі у спині та кінцівках різного характеру та локалізації, неправильна постава (переважно у дітей молодшого шкільного віку, яка за статистичними даними складає не менше 33%, та старшого шкільного віку з показниками вже 67%) відображає сьогодення, сформоване реаліями нашого способу життя [2].

Об'єкт дослідження – порушення та захворювання опорно-рухового апарату.

Предмет дослідження – форми та види фізичної терапії, які є ефективними засобами реабілітації осіб з патологіями ОРА.

Завдання:

1. Провести аналіз сучасної наукової та методичної літератури, для визначення ефективності застосування фізичної терапії в реабілітації пацієнтів з порушеннями та захворюваннями ОРА.

2. Розглянути різні види фізичної терапії при порушеннях та захворюваннях опорно-рухового апарату.

3. Оцінити ефективність впливу визначених методів та форм реабілітаційної програми для пацієнтів/клієнтів з порушеннями та захворюваннями опорно-рухового апарату.

Метою дослідження є теоретичне та практичне обґрунтування ефективності використання методів фізичної терапії в реабілітації порушень та захворювань опорно-рухового апарату.

Фізична терапія грає важливу роль у лікуванні та реабілітації порушень та захворювань опорно-рухового апарату. Вона складається з великої кількості різних форм та методів для досягнення ефективних результатів. Відомо, що вибір складових відновлення залежить не тільки від бажання мультидисциплінарної команди, а й від тяжкості та прогресування хвороби. Наприклад, для лікування захворювань хребта фізична терапія може застосовувати вправи на зміцнення м'язів спини або розтягування для полегшення напруги, що в підсумку призведе до корекції постави.

Також важливим є аспект індивідуалізації занять. Індивідуальний підхід у фізичній терапії, наявність фундаментальної доказової бази основаної на мультидисциплінарному підході та застосуванні новітніх технологій, віртуальної реальності, комп'ютерних технологій, все це є ключовими факторами, які будуть впливати на успішність та якість реабілітаційної програми пацієнтів/клієнтів [5].

Улюблена форма фізичної терапії – лікувальна гімнастика (ЛГ). Вона включає в себе індивідуальні методики проведення комплексів вправ. Їх складають з урахуванням ступеню тяжкості захворювання, його типу, а також віку та фізичної підготовки хворого. Підвищення ефективності ЛГ можливе за допомогою комбінування інших елементів фізичної терапії. Таких як: форма проведення занять, вид та спрямованість тренування, зовнішні чинники впливу тощо.

Питання корекції постави найбільш затребуване офісними робітниками. Доведено, що робота за комп'ютером негативно впливає на фізичний стан та біомеханічні процеси опорно-рухового апарату. Для

осіб розумової праці рекомендовано використовувати методики пов'язані з профілактикою та корекцією постави і функціональних порушень ОРА [1]. Тому серед них набуває популярності фізкультурно-оздоровчі заняття. Зокрема, елементи оздоровчого фітнесу несуть у собі корекційний характер (терапевтичний вплив) мають елемент зацікавленості (музичний супровід, елементи змагання тощо), різноманітність вправ (з та без устаткування, парні та групові тощо). Доведено, що в комбінації все це буде сприяти покращенню як фізичного так і емоційного стану та стабільності, що у свою чергу призведе до підвищення працездатності робітників.

У висновку можна сказати, що безліч методів фізичної терапії вже не перший рік доводять усьому світу свою ефективність. Найбільш поширеними факторами за якими можна об'єктивно визначити результативність є: покращення рухливості ураженого сегменту, зменшення болю, прискорення процесу відновлення та підвищення якості життя пацієнта/клієнта.

Список використаних джерел

1. Альошина А., Романюк В., Петрович В. Корекційно-профілактичні заходи для офісних працівників із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві., 2023. №3(63). С. 19-26. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-19-26> (дата звернення 13.02.2024)
2. Корж Ю.М., Звіряка О.М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури: навч.посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. 184 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/55.pdf> (дата звернення 13.02.2024)
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник. Вид. 3-тє, переробл. і доповн. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 488 с. URL: <http://surl.li/qkofr> (дата звернення 12.02.2024)
4. Серєда Л.В., Лянної Ю.О. Порушення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2013. №1(21) С. 306-310. URL: <http://surl.li/qlhti> (дата звернення 13.02.2024)
5. Сітовський А.М. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч. Посібн. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 183с. URL: <http://surl.li/qkoiy> (дата звернення 13.02.2024).